



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
PRO – REITORIA DE ENSINO E GRADUAÇÃO
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JOSÉ RENATO PEREIRA DA SILVA

**PRINCIPAIS LESÕES SURTIDAS ATRAVÉS DA PRÁTICA DO FUTSAL NA
CIDADE DE AROEIRAS/PB.**

CAMPINA GRANDE
2016

JOSÉ RENATO PEREIRA DA SILVA

**PRINCIPAIS LESÕES SURGIDAS ATRAVÉS DA PRÁTICA DO FUTSAL NA
CIDADE DE AROEIRAS/PB.**

Trabalho Acadêmico, apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba como requisito para obtenção do título de licenciado.

ORIENTADOR: Profº Dr. Josenaldo Lopes
Dias

CAMPINA GRANDE
2016

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

S586p Silva, José Renato Pereira da.
Principais lesões surgida através da prática do futsal na cidade de Aroeiras [manuscrito] / Jose Renato Pereira da Silva. - 2016.
23 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2016.
"Orientação: Prof. Me. Josenaldo Lopes Dias, Departamento de Educação Física".

1. Lesões. 2. Futsal amador. 3. Tempo de prática. I. Título.
21. ed. CDD 796.334

JOSÉ RENATO PEREIRA DA SILVA

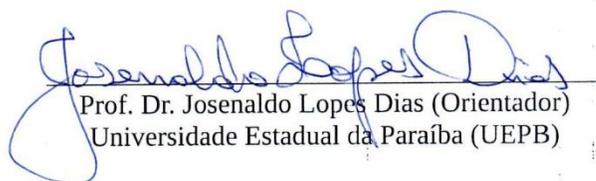
PRINCIPAIS LESÕES E SUAS POSSÍVEIS CAUSAS ATRAVÉS DA PRÁTICA DO FUTSAL
NA CIDADE DE ARAEIRAS-PB

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Programa de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de licenciado em Educação Física.

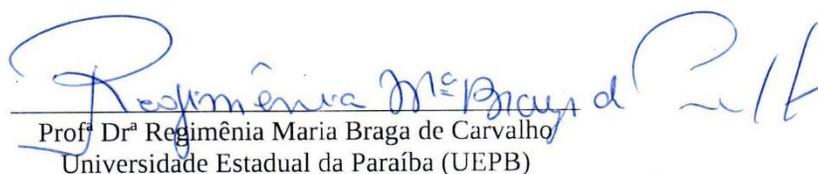
Área de concentração: Atividade física e saúde.

Aprovada em: 18.10.2016

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Ms. Adjailson Fernandes Coutinho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr.ª Regimênia Maria Braga de Carvalho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

RESUMO.....	03
1. INTRODUÇÃO.....	05
2. JUSTIFICATIVA.....	06
3. PROBLEMATICA.....	07
4. OBJETIVO.....	08
4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	08
5. HIPÓTESE.....	09
6. RISCOS.....	10
7. BENEFÍCIOS.....	11
7.1 CUIDADOS COM LESÕES NO FUTASAL.....	11
8. REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
8.1 OCORRÊNCIAS DE LESÕES MUSCULARES EM PRATICANTES DO FUTSAL AMADOR.....	12
8.2 FATORES DE IMPLICAÇÃO DE RISCOS SOBRE OS ATLETAS.....	13
9. METODOLOGIA.....	15
9.1 LOCAL DE PESQUISA.....	16
9.2 POPULAÇÃO.....	16
9.3 AMOSTRA.....	16
9.4 INSTRUMENTOS.....	17
9.5 COLETA DE DADOS.....	17
9.6 ASPECTOS ÉTICOS.....	17
10. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	18
REFERÊNCIAS.....	24
ABSTRACT.....	25
ANEXO.....	27

RESUMO

Atualmente, o futsal é uma modalidade esportiva cada vez mais praticada. Embora se trate de uma modalidade em que estratégia, técnica e habilidades individuais são fundamentais, o que se tem observado é uma preocupação especial com o aprimoramento físico do atleta, atentando aos riscos pelos quais os mesmos são acometidos ao sofrerem algum tipo de lesão. Com isso o objetivo do presente estudo foi analisar a incidência, ocorrências e características de lesões, em atletas de futsal amador. Deste modo, causando nos atletas uma consciência à prática da atividade física de maneira correta, trazendo um bom condicionamento físico, o qual é um excelente fator para diminuição das lesões; assim, levando aos praticantes o conhecimento acerca do espaço em que se dá a prática, devendo estar em adequadas condições para utilização; compreender que o calçado não apropriado levava o atleta a ter mais chances de adquirir lesões. Esse trabalho identificou as principais lesões, acometidas em atletas do futsal, de nível amador, ajudando à divulgação de maiores dados aos atletas. Este estudo contou com a participação de 40 atletas amadores, num total de 4 equipes, com idades entre 17 e 41 anos, todos do sexo masculino, que praticam o futsal três vezes por semana, no ginásio poliesportivo O LUNÃO, na cidade de aroeiras/PB. As causas de lesões musculares esqueléticas podem ocorrer em qualquer indivíduo que se submeta à prática de exercício físico, podendo resultar em correções no treinamento, tais como constância, intensidade e duração por período igual ou superior a uma semana (LAURINO et al, 2000). Portanto, esta pesquisa buscou identificar as causas principais de lesões, bem como ressaltar a prevenção, os riscos nos praticantes do futsal na condição amadora, além de subsidiar a divulgação de maiores informações aos atletas amadoristas sobre o tema.

PALAVRAS-CHAVE: Lesões; futsal amador; tempo de prática.

1. INTRODUÇÃO:

O presente estudo enfoca as principais lesões nos praticantes do futsal amador, da cidade de Aroeiras - PB. No qual ganha enfoque o futsal, que é uma atividade esportiva muito praticada, além de ser um esporte que deriva do futebol. No contexto da prática desse desporto, existem alguns índices de lesões associados a essa atividade, os quais merecem destaque, sendo 69 a 88% das ocorrências principalmente nos membros inferiores (COHEN et al, 1997; SIZÍNIO, 2003; BULHÕES et al, 2007).

A lesão sempre está associada ao tipo de esporte que se pratica, sendo que as atividades de contato são aquelas que apresentam maior risco, segundo (ANDREWS, J. R, 2000). Em diferentes casos, as lesões ocorrem como decorrência de traumas, práticas incorretas de treinamento, falta de condicionamento físico adequado e de um aquecimento e alongamento antes do jogo. Nada obstante, apesar de apresentar uma menor prevalência em relação às lesões traumáticas, essas lesões musculoesqueléticas causam um tempo de incapacidade muito maior (TROELS; STOTHARD, 2005; SOARES, 2007). Vale ressaltar, a entorse que é uma lesão, que advém quando o movimento em uma articulação extrapola a amplitude normal do movimento, fazendo um condução súbita da articulação. O agente de maior causalidade desse tipo de lesão é sempre um movimento forte de rápida contração ou um movimento exagerado contra uma grande resistência, acarretando numa ruptura de fibras musculares, especialmente na junção músculo-tendão, no tendão ou na inserção óssea de uma unidade músculo-tendínea (FERNANDES, 1994; PINTO; CASTILLO, 1998). O espaço em que se pratica tal desporto é normalmente visto como fator de implicação a riscos (LARSON et al, 1996; MASSADA 1989; REILY et al, 2003). O ambiente, associado com o tipo de calçado, quase sempre inapropriado, além de limitar o desempenho do atleta pode propiciar o desenvolvimento de lesões (INCLAAR, 1994; LARSON et al, 1996; REILY et al, 2003).

Assim sendo, às lesões nos praticantes de futsal, além de ser uma questão bastante incidente, nos preocupa quanto ao registro sobre a ocorrência de lesões desportivas em nosso país, seja no esporte de alto rendimento, seja em outros, ainda se torna reservado e não padronizado. Apesar dos esforços dos pesquisadores, há casos frequentes de lesões.

Por tanto, neste estudo tentaremos através de um questionário buscar algumas respostas para tantas questões acerca das lesões em praticantes de futsal amador, onde os mesmos não têm muitas vezes treinamento e orientações adequadas. Tentaremos responder algumas destas questões, para oferecermos uma prática segura e com qualidade.

2. Justificativa:

Esse estudo tem a finalidade de evidenciar como esta modalidade esportiva pode trazer diferentes lesões através de sua prática, quando executada de forma errada ou sem orientação. O futsal pode melhorar o condicionamento físico daqueles que o adotaram como esporte de lazer ou competição. Portanto, São necessários cuidados que desde a preparação do corpo como a utilização dos equipamentos para sua prática. O que não é diferente com os atletas amadores da cidade Aroeiras/PB. No mais, a presente pesquisa trará subsídios para a comunidade científica e à todos que buscam informações inerentes sobre esta temática.

3. Problemática:

Alertar sobre as principais lesões em praticantes do futsal amador, trazendo à observação as possíveis causas de estiramento muscular, entorse e fratura. Estes obtidos por consequência da prática incorreta desta modalidade. Será que os atletas de futsal tem algum conhecimento das causas que ocasionam as lesões nesta prática esportiva?

4. Objetivo:

- Identificar as principais lesões em atletas amadores do futsal em Aroeiras/PB.

5.1 Objetivos específicos:

- Analisar as causas das lesões.
- Avaliar o ambiente físico da prática, identificando riscos.

5. Hipótese:

A partir da pesquisa se analisará as possíveis e principais lesões, a exemplo de: Estiramento muscular, entorse e fraturas, estes em praticantes de futsal amador em Aroeiras - PB.

6. Riscos

A prática incorreta no exercício desportivo pode gerar sérios prejuízos para seus praticantes, chegando a desencadear lesões na musculatura, as quais são as mais comuns, no entanto, são as menos compreendidas e as que geram maior preocupação. Sabe-se que muitos dos casos de lesões em jogadores de futsal são lesões musculares, muitas das quais desenvolvidas por uma prática incorreta, atentado para este assunto e a para a dificuldade de sua realização, ressalta-se os riscos da realização da pesquisa em relação aos participantes. Estes manifestaram resistência, entretanto, após explicações e contextualização da pesquisa, permitiram sua realização.

As lesões de Joelho é o um dos tipos de ocorrência que trazem preocupante discussão, haja vista, que se coloca entre as lesões do futsal e corrobora benefício com exercícios de pliometria, como se pode exemplificar o fato de subir e descer rapidamente uma escada já se trata de um exercício pliométrico, pois trabalha a contração e o

alongamento do músculo de forma sequenciada, buscando a força máxima em um menor período de tempo, este recurso pode acarretar melhor performance ou até mesmo em manobras explosivas e propriocepção alterar padrão muscular voluntário e reflexo reduzindo as cargas.

Pode-se ressaltar e ainda analisar também a presença frequente das contusões musculares, uma lesão provocada por trauma direto podendo advir sobre o corpo humano, em correlação às lesões conexas à prática de esportes coletivos. Assim sendo, a rigidez pode variar desde simples contusões na pele a contusões musculares, chegando até à possíveis agressões de órgãos interiores.

7. Benefícios:

7.1 Cuidados com lesões no futsal

- Treino equilíbrio x força;
- Força muscular;
- Alongamento muscular estático e dinâmico;
- Trabalhos funcionais e posturais;
- Trabalho educativo relacionado ao esporte;
- Bom condicionamento físico;

Para se precaver de possíveis lesões um profissional da educação física, pode ser consultado e prescrever um programa de exercícios que facilitará a prática esportiva, prevenindo a ocorrência de lesões. Assim, o praticante poderá realizar o esporte corretamente, sem que haja violação da musculatura. A prevalência de lesões, se dão em sua maioria nos joelhos, os quais na pesquisa puderam ser observados como os alvos fracos para desencadeamento de lesões neste esporte. Logo, este estudo trará noções benéficas aos atletas acerca da prática do futsal, possibilitando-os aquisição de informações preventivas, auxiliará aos profissionais da educação física como apoio teórico, contribuirá com áreas de fins relacionados, além de fornecer subsídios à comunidade científica.

8. Referencial teórico:

8.1 Ocorrências de lesões musculares em praticantes do futsal amador

É comum ver boa parte da população praticar esportes e exercitar-se. Entre as modalidades mais praticadas destaca-se, o futsal sendo conhecido como um excelente esporte, a exemplo de condicionamento físico, seja a atletas profissionais, seja a amadores. Mas, é importante lembrar de alguns riscos que nos submetemos com a prática sem preparação e muitas vezes incorreta.

A lesão sempre está associada ao tipo de esporte que se pratica, sendo que as atividades de contato são aquelas que apresentam maior risco, segundo (ANDREWS, J. R, 2000). Um fator ressaltante são as transformação que o futsal sofreu, deixando de ter estilo simples e passando para um modelo de maior força, onde atacantes sofrem mais marcações, muitas vezes violentas.

As lesões musculares esqueléticas podem ocorrer em qualquer indivíduo que se submeta à prática de exercício físico e resultam em alterações no treinamento, tais como frequência, forma, intensidade e duração por período igual ou superior a uma semana (LAURINO et al, 2000).

Em diversas situações, as lesões ocorrem como consequência de traumas, práticas incorretas de treinamento, falta de condicionamento físico adequado e de um aquecimento e alongamento antes do jogo. Contudo, apesar de apresentar uma menor prevalência em relação às lesões traumáticas, essas lesões musculoesqueléticas causam um tempo de incapacidade muito maior (TROELS; STOTHARD, 2005; SOARES, 2007).

Quando se pretende estudar as lesões no futsal ou noutro esporte, a gravidade nos mesmos é um aspecto que não se pode negligenciar (GONÇALVES, 2000). Do mesmo modo, acredita-se que a natureza da lesão, sua localização, o tipo de tratamento e sua duração, bem como a existência de lesionamentos prévios são aspectos importantes a serem observados.

De acordo com (GONÇALVES, 2000, baseando-se em LINDENFELD et al., 1994), as contusões fazem parte da lista de lesões mais frequentes e comuns no futsal. Esta por sua

vez é defendida como sendo uma lesão muscular fechada, oriunda ou desencadeado por vetor externo contundente (MASSADA, 1989). O mesmo autor fala sobre um tipo de lesão extremamente frequente em esportes físicos coletivos ou em aqueles no qual exista contato físico.

8.2 Fatores de implicação de risco sobre os atletas

O calçado, por exemplo para jogar futsal como para qualquer outro esporte dentro desta modalidade é normalmente referenciado como fator de risco de grande importância (LARSON, et al, 1996; REILY et al, 2003). Apesar de a primeira vista parecer um fator secundário, o calçado usado pelo atleta, bem como o local da prática onde acontece a atividade são potenciais fontes de lesões (MASSADA, 1989).

O ambiente em que se pratica a atividade é normalmente visto como fator de implicação a riscos (LARSON et al, 1996; MASSADA 1989; REILY et al, 2003). O ambiente quando se encontra com irregularidades, a exemplo de buracos, além de limitar a performance do atleta pode propiciar o desenvolvimento de lesões (INCLAAR, 1994; LARSON et al, 1996; REILY et al, 2003).

Na prática do futsal amador é frequente que os atletas sofram avarias na musculatura, entre estas lesões destacam-se alguns tipos, os quais são mais recorrentes. A exemplo da **Contusão** que é uma escoriação. De acordo com (GONÇALVES, 2000, baseando-se em LINDENFELD et al., 1994), na maioria das vezes provém de pancadas e colisões. A contusão depende do grau de colisão para diagnosticar como leve, moderada ou grave. No futsal, este tipo de dano é algo bastante frequente. A citar a **entorse** que é uma espécie de lesão articular, que ocorre quando o movimento em uma articulação extrapola a amplitude normal do movimento, fazendo um deslocamento súbito da articulação. Os tipos mais comuns são entorses no tornozelo e no joelho.

Durante a prática do esporte pode ocorrer rupturas nas fibras musculares ou no tecido fibroso do músculo, isso na maioria das vezes causado por um esforço muito grande ou por stress muscular. (MASSADA, 1989). Também apontado como estiramento muscular ou distensão muscular. Muito comum em jogadores de futsal, futebol, basquetebol e

etc. Mas, o maior vilão entre os muitos tipos de lesão é a ruptura de ligamento e tendão, no qual o joelho tem maior incidência.

Logo, pelo grande número de lesões ocorridas durante a prática, sugere-se um estudo mais aprofundado sobre o impacto dessas lesões nos atletas amadores, e adeptos desta modalidade, como também a necessidade de investigar o tipo de treinamento e sua condição física, no objetivo de que os mecanismos de prevenção sejam implementados com êxito dentro do futsal amador.

9 Metodologia:

9.1 Tipo de Pesquisa

Observando a classificação de Gil (1987), a presente pesquisa de campo é de caráter exploratório e descritivo, pois visa tornar o fenômeno mais explícito e analisar sua ocorrência, estabelecendo relações entre as principais variáveis do estudo (imagem corporal, perfil socioeconômico e indícios de vigorexia) sem manipulá-las.

9.2 Procedimentos

Por parte do pesquisador foi elaborado um questionário que toma em suma a respectiva temática, contendo estruturalmente perguntas como: horário de treinamento, tempo de prática no esporte, quais lesões foram desenvolvidas, localização das mesmas e alguns dados pessoais. Nesta pesquisa de campo, participaram cerca de 40 atletas, num total de 4 equipes, com idades entre 18 e 25 anos, todos do sexo masculino, que desenvolviam a prática do futsal três vezes por semana. Os entrevistados são residentes na cidade de Aroeiras – PB, tendo sido informados acerca do objetivo do estudo, e arranjo metodológico desta pesquisa, concordando assim com sua perspectiva. Os atletas serão observados no

próprio local de treinamento, o que facilitará a realização deste estudo, bem como sua efetividade,. Após assinarão um termo de consentimento livre e esclarecido e efetuarão o preenchimento do respectivo questionário.

9.3 População e Amostra

Serão recrutados 28 praticantes de futsal na cidade de Aroeiras – PB, que participam de uma prática amadora sem orientação profissional.

9.4 Critérios de Inclusão e Exclusão

Serão incluídos os praticantes com no mínimo dois anos de pratica e com regularidade. Não serão aceitos os praticantes que não atenderem estas exigências ou não aceitarem participar do estudo.

9.5 Coleta de dados e Análise Estatística

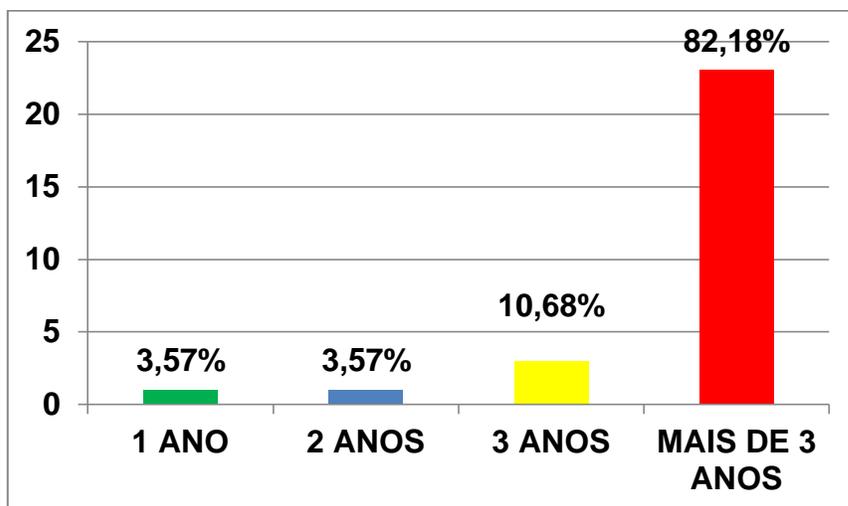
Os dados serão armazenados e posteriormente analisados através de planilhas Excel com utilização de médias e desvio padrão, onde também serão apresentados em gráficos.

9.6 Aspectos éticos

Serão respeitados os aspectos éticos relativos a pesquisa com seres humanos, conforme preconiza a *Resolução* N° 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde/MS. Serão obedecidos os princípios éticos da Declaração de Helsinque, onde os sujeitos serão informados dos procedimentos resultados e da liberdade de saírem da pesquisa sem ônus a qualquer momento. Assim, a concordância será registrado em Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Ao diretor da instituição envolvida será solicitada a Carta de Anuência para realização da pesquisa em suas dependências.

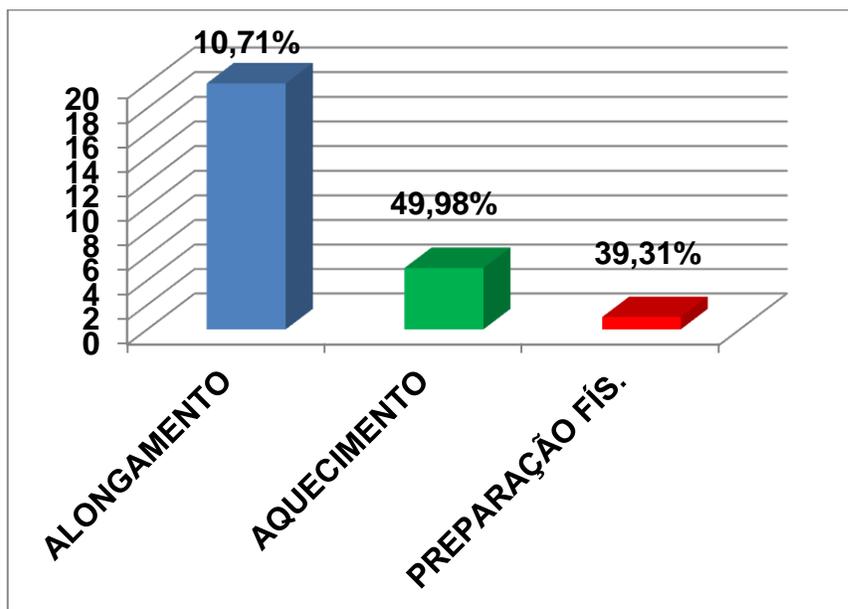
10 RESULTADOS E DISCUSSÕES

GRÁFICO 1 - Vivência no futsal amador de Aroeiras.



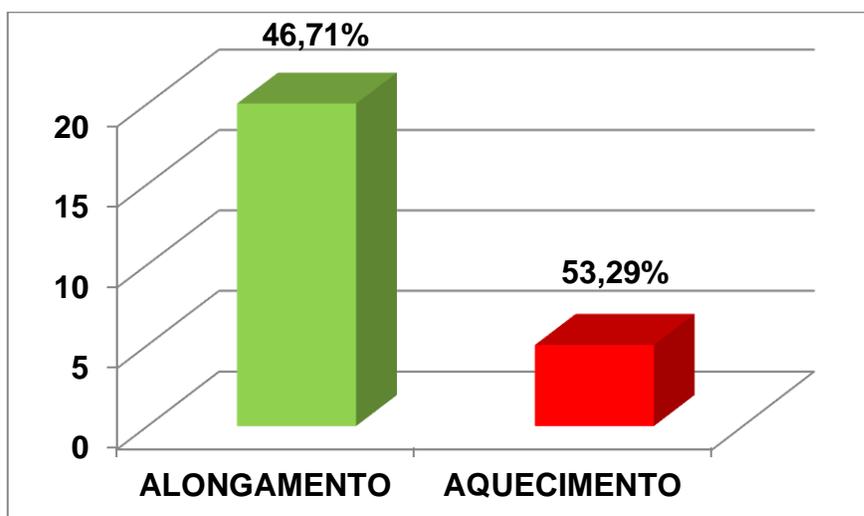
Os dados mostram que 82,18% praticam futsal, 10,68% jogam a três anos, já 3,57% são praticantes e 3,57% jogam a um ano.

GRÁFICO 2 - Dados referentes à frequência na prática por semana.

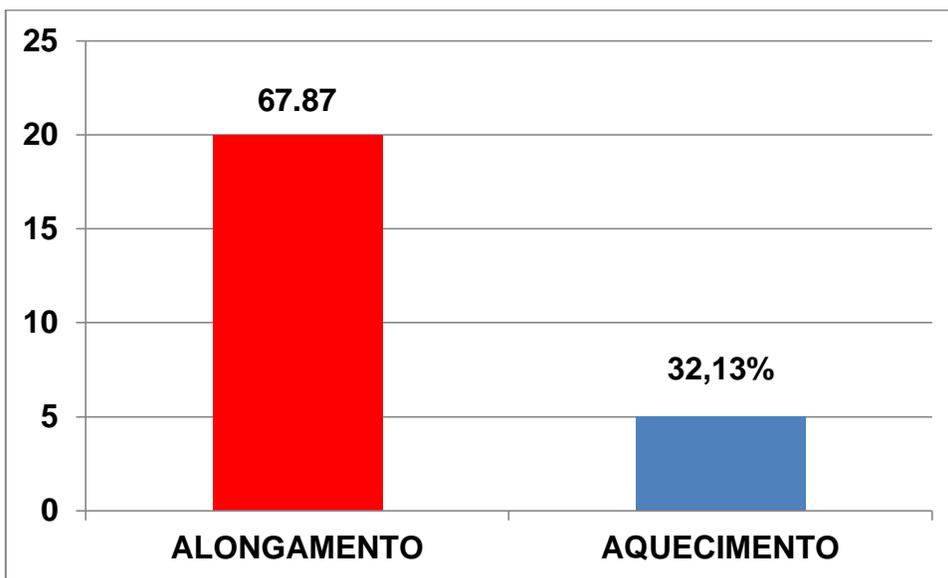


Com base nos dias de prática por semana, os participantes da pesquisa, responderam dentro dos seguintes percentuais, 49,98% jogam dois dias por semana, já 39,31% jogam três dias, enquanto 10,71% jogam uma vez por semana.

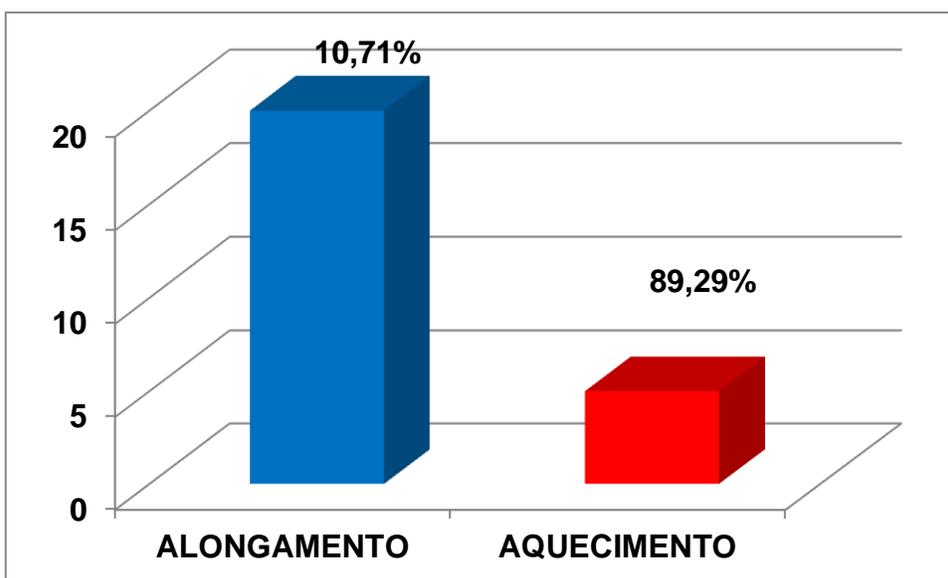
GRÁFICO 3 - Referente à preparação antes do alongamento.



De acordo com a pesquisa feita 53,29% não fazem nenhuma tipo de alongamento antes da partida de futsal, já 46,71% responderam, sim, que fazem alongamento antes da partida para evitarem lesões.

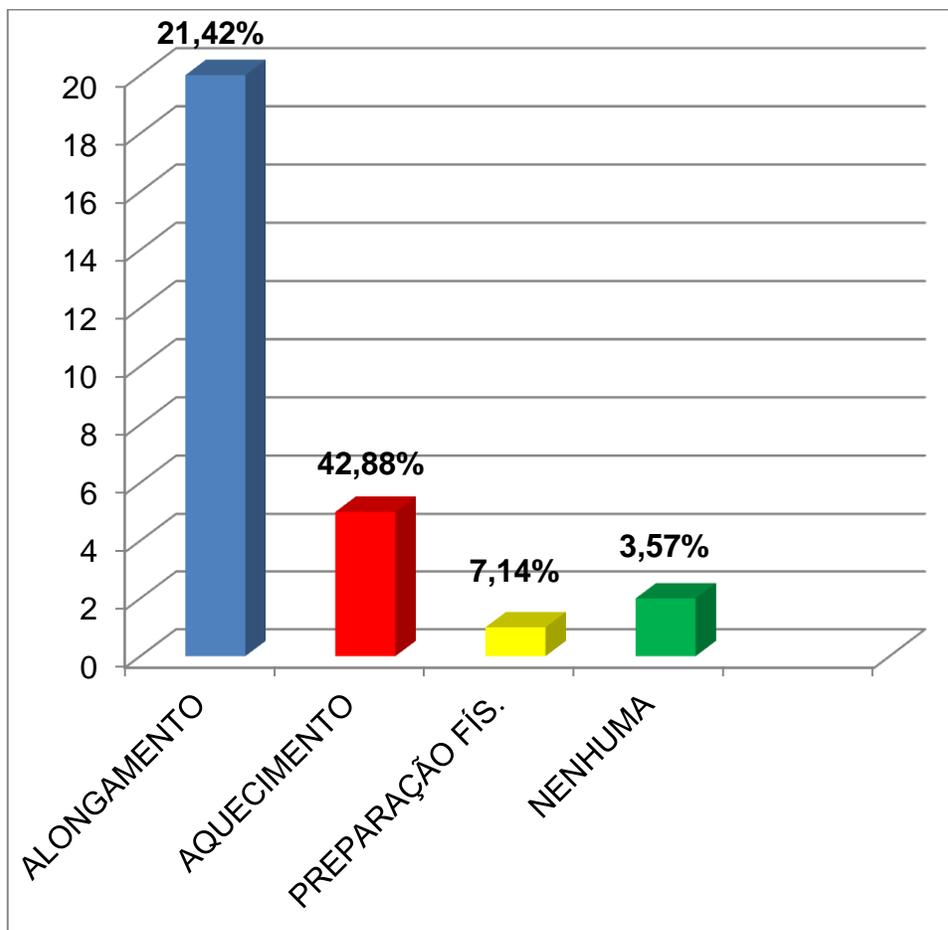
GRÁFICO 4 - Dados referentes ao afastamento, motivos de lesionamentos

Baseando-se na amostra 67,87%, revelou-se alguma lesão na prática do futsal, já outros números mostram que 32,13% não sofreu nenhum tipo de lesão na prática do esporte.

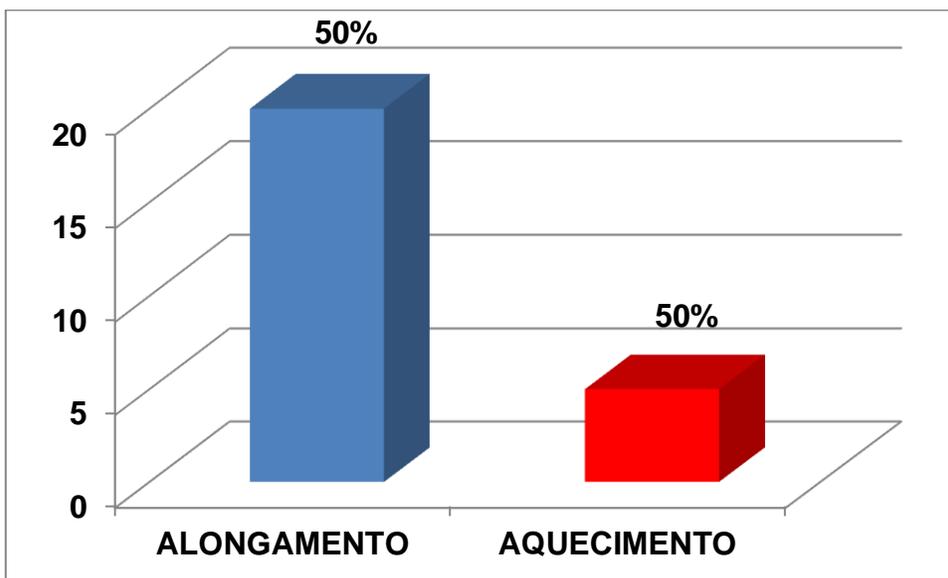
GRÁFICO 5 - Prevalência de você não se lesionar

Dentro do total da amostragem, 10,71% afirmou ter sofrido algum tipo de lesão física na prática do futsal, já 89,29% disse que não teve nenhum tipo de estiramento muscular.

GRÁFICO 6 - Dados referentes à amostra de tipos de lesão no futsal amador de Aroeiras.

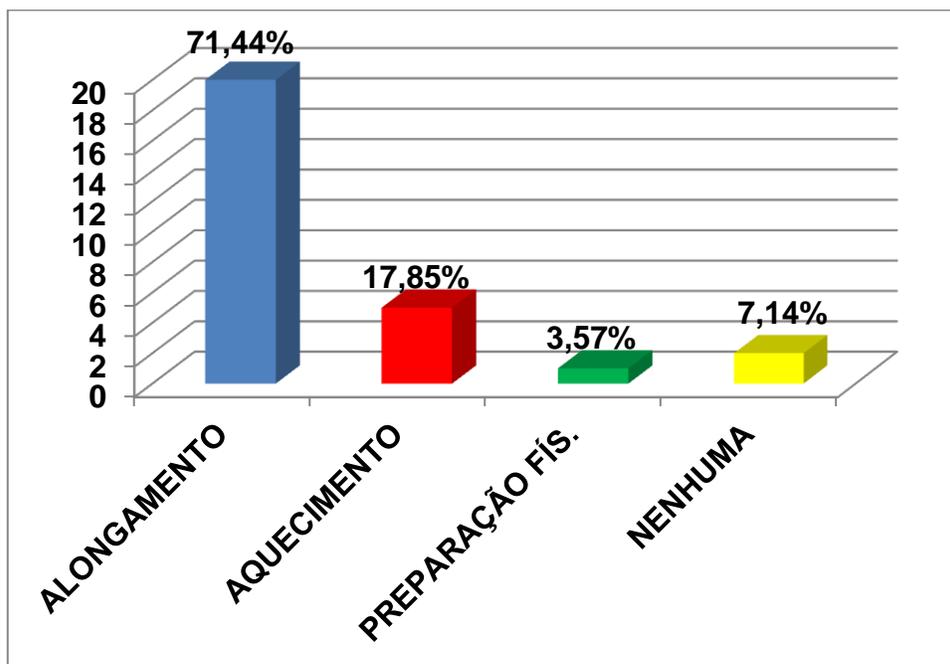


Como resposta os pesquisados, apresentaram um número alto de torções com cerca de 42,88%, já 24,99% não apresentou nenhuma, outros 21,42% tiveram estiramento, enquanto 7,14% mostrou alguma fratura e finalizando 3,57% revelou pancadas nas pernas. CHIAPA (2001) reforça a ideia, dizendo que para diminuir o número de lesões é importantes conhecer tanto o tipo como a incidência da mesma.

GRÁFICO 7 - Dados referentes ao tempo de tratamento das lesões.

Da totalidade entrevistada 50% informou ter sofrido lesão grave e ter passado por tratamento médico, parando por alguns meses a prática do futsal, já 50% não procurou tratamento médico e parou de jogar por vários meses, fato importante para observarmos o tempo de recuperação de cada atleta e as características de cada lesão.

GRÁFICO 8 - Dados referentes à sugestão da prática do futsal.



Para o gráfico 8, 71,44% informaram que para jogar futsal é importante um bom alongamento, antes de qualquer partida, assim se evitará lesões, 17,85% disseram que fazem um aquecimento antes, já 3,57% falaram que uma boa preparação física é importante para evitar lesões, enquanto 7,14% não informou nenhuma noção sobre a importância da preparação física para o corpo.

TABELA 1 QUESTÃO 9

Idade	Média (M)	Desvio Padrão (DP)
PRATICANTES	22,7	±6,71

A presente tabela nos mostra a média da idade dos participantes do estudo, assim como o desvio padrão referente a estas idades.

ABSTRACT

Nowadays, the football hall is a sporting modality more and more practiced. Although it is treated of a modality in that strategy, technique and individual abilities are fundamental, which she have been observing is a special concern with the athlete's physical improve, attempting to the risks for the which the same ones are attacked to the they suffer some lesion type. With that the objective of the present study was to analyze the incidence, occurrences and characteristics of lesions, in athletes of amateur football hall. This way, causing in the athletes a conscience to the practice of the physical activity in a correct way, bringing a good physical conditioning, which is an excellent factor for decrease of the lesions; like this, taking to the apprentices the knowledge concerning the space in that he/she feels practices her, should be in appropriate conditions for use; to understand that the shoe no appropriate it had taken the athlete to have more chances of acquiring lesions That work identified the main lesions, attacked in athletes of the futsal, of amateur level, helping to the popularization of larger data to the athletes. This study counted with the 40 amateur athletes' participation, in a total of 4 teams, with ages between 17 and 41 years, all male one, that you/they practice the football hall a week three times, in the gymnasium LUNÃO, in the aroeiras/PB city. The causes of skeletal muscular lesions can happen in any individual that undergoes the practice of physical exercise, could result in corrections in the training, such as constancy, intensity and duration for period same or superior to one week (LAURINO et al, 2000). Therefore, this research looked for to identify the main causes of lesions, as well as to except the prevention, the risks in the apprentices of the football hall in the amateur condition, besides subsidizing the popularization of larger information to the athletes amateur on the theme.

WORD-KEY: Lesions; amateur football hall; time of practice.

REFERÊNCIAS:

- ANDREWS, J. R.; HARRELSON, G. L.; WILK, K. **Reabilitação Física das Lesões Desportivas**. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.
- BARROS, T; GUERRA, I. Ciência do futebol. Barueri: Manole, 2004. BULHÕES, J. R. S.; SIMÃO, A. P.; PINTO, K. N. Z.; NAVEGA, M. T.; ROSA, S. M. G. M. **Avaliação isocinética da performance funcional dos músculos quadríceps femoral e isquiotibiais de jogadores profissionais de futebol**. Revista Fisioterapia Brasil. v 8. n 1. Rio de Janeiro, Jan/Fev 2007.
- COHEN M., RAMOS L. A. **Dor na Prática Esportiva**. Revista prática hospitalar. Ano IV, número 38, mar-abr, 2005. Disponível em:
- COHEN, M; ABDALLA, R. J; EJNISMAN, B; AMARO, J. T. **Lesões ortopédicas no futebol**. Revista Brasileira de Ortopedia. v 32. n 12. São Paulo, Dez. 1997.
- GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. São Paulo: Atlas, 1987.
- GONÇALVES, J. **Lesões no futebol**, Os desequilíbrios musculares no aparecimento de lesões. Porto, 2000. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) – Faculdades de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade do Porto.
- LARSON, M; PEARL ; JAFFET R., ; and Rudawski (1996). **SOCCER in epidemiology of sports** caime D, caime ; and Lindner . k (eds). HUMAM KINETAS. 23: 387-398
- LAURINO, C.F.S; LOPES A.D; MANO K.S; ABDALLA R.J. **Lesões músculo - esqueléticas no atletismo**. Revista Brasileira de Ortopedia. v 35. n 9. São Paulo, Set. 2000.
- MASSADA, L (1987) . **Lesões de sobrecarga no desporto**. Fraturas de fadiga, Editorial Caminho, S. A. Lisboa.
- PINTO, S. S; CASTILLO, A. A. **Lesão Muscular: Fisiopatologia e Tratamento**. Revista Fisioterapia em Movimento. v 12. n 2. Curitiba, 1998.
- REILY, T: and Hanchard. N : (2003) ; injury prevention
- SILVA, A. A. **Estudo epidemiológico das lesões no futebol profissional e propostas de medidas preventivas**. In: I Premio INDESP de literatura desportiva. V 2. Brasília, 1999.
- SIZÍNIO, H. **Ortopedia e traumatologia: princípios e práticas**. 3 ed. Artmed: Porto Alegre, 2003.

SOARES, J. **O treino do futebolista**. Lesões e nutrição. v 2. Porto Editora, 2007.

TROELS, M. H., STOTHARD J. **Evidência Clínica: Conciso** (organizado por) British Medical Journal; Tradução Ane Rose Bolner. Artmed: Porto Alegre, 2005.

ANEXO

QUESTÕES DO TCC - JOSÉ RENATO

1) Quanto tempo de prática você tem com o futsal?

1 ano 2 anos 3 anos Mais de 3 anos

2) Qual sua frequência na prática por semana?

1 dia 2 dias 3 dias

3) Você se prepara antes da prática com utilização de alongamentos?

Sim Não

4) Você já ficou afastado da prática do futsal por motivo de ter se lesionado?

Sim Não

5) É frequente você se lesionar?

Sim Não

6) Qual tipo de lesão você já adquiriu com a prática do futsal?

Torções Estiramentos Fraturas
Pancadas Outras

Se outras qual? _____

7) Quando lesionado você procura orientação médica para o tratamento?

Sim Não

8) Qual sua sugestão para quem pratica o futsal não se lesionar com facilidade durante a atividade _____

9) Qual a data do seu nascimento?

____/____/____